

# 학생들의 스트레스, 마음챙김, 삶의 만족감의 관계에 대한 실증연구 : 학년에 따른 효과

임세현\*  
상지대학교 경영정보학과\*

## An Empirical Study of Relationships among Stress, Mindfulness and Life Satisfaction among University Students Across University Class Levels

Se Hun Lim\*

Dept. of Management Information Systems, Sangji University\*

**요 약** 오늘날 학생들은 미래 사회인으로써의 준비를 위해 개인역량 개발, 학업성적, 대인관계, 취업준비, 영어공부 등으로 스트레스를 받고 있다. 학생들의 스트레스는 마음의 안정을 저해하고, 삶의 만족감을 악화시킨다. 본 연구에서는 대학생들이 느끼는 스트레스가 마음챙김과 삶의 만족감에 미치는 영향 관계를 구조방정식모형을 통해 살펴보았다. 더불어, 학생들의 학년에 따른 스트레스 수준이 삶의 만족감에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구결과는 학생들의 삶의 만족감을 높이기 위한 스트레스 관리와 마음챙김에 도움을 제공해 줄 것이다.

**주제어** : 학년, 스트레스, 만족감, 마음챙김, 학생

**Abstract** Today, university students are suffering from various stresses such as individual capacity development, school score management, human relationships, job placement, and English study for preparation as member of society the future. However, stress of students decreases stabilization of mind and aggravate feeling of satisfaction of life. In this research, we examined the relationships among stress, mindfulness and life satisfaction among university students. In addition, we analyzed the moderating effect as university class levels on stress and life satisfaction using partial least squares. This results provide useful implications for decreasing stress, improving mindfulness, and increasing life satisfaction among university students.

**Key Words** : class, stress, satisfaction, mindfulness, students

### 1. 서론

최근 경쟁심화로 기업들은 적극적인 채용을 기피하고

있고, 이에 따라 학생들은 취업문제로 스트레스를 받게 되었다. 연합뉴스(2012)에 의하면, “한국에서 스트레스로 인한 사회적 비용은 연간 37조 5천 억원에 달한다고 한

\* 본 연구자는 초고에 유익한 고견을 제안해주신 편집위원장님과 심사위원님들께 감사드리며, 더불어 연구과정에서 다양한 도움을 제공해주신 중앙대학교 서성무 교수님께 깊이 감사드립니다. 본 논문은 2013년 상지대학교 교내연구비에 의하여 지원되었음.

Received 17 October 2013, Revised 11 November 2013

Accepted 20 December 2013

Corresponding Author: Se Hun Lim(Sangji University)

Email: slimit@sj.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

다. 특히 학생들의 스트레스 원인은 스펙 쌓기와 취업이라고 한다.”[7]

대학생활은 사회인이 되기 위한 준비 과정이다. 고등학교를 졸업하고 대학에 입학한 학생들은 학년이 올라갈수록 많은 시간을 영어공부, 자격시험, 전공공부 등을 하며 취업을 준비한다[4]. 그러다보니 학생들은 대학생활에서 스트레스를 받으며, 이는 정신적 건강을 해치고[10], 삶의 만족도를 떨어뜨린다[18][19][23]. 따라서 학생들의 만족스러운 삶 추구를 위해서는 무엇보다도 체계적인 스트레스 대처 방안이 요구된다.

최근, 긍정심리학계에서는 사람들의 보다 만족한 삶의 추구와 행복 추구를 위해 마음챙김에 대한 많은 연구를 하고 있다[24]. 마음챙김을 잘하는 사람일수록 스트레스에 잘 대처하며, 다양한 사람들과 좋은 관계를 형성하며, 보다 만족한 삶을 추구한다고 한다[14][25]. 기업 직원들의 마음챙김 심리상태가 업무성과에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다[6]. 따라서 스트레스와 마음챙김은 밀접한 관계를 맺고 있으며, 삶의 만족감 증진을 위한 추구가 연구가 요구된다.

현재 학생들의 스트레스와 마음챙김, 삶의 만족감의 관계에 대한 연구는 이루어지지 않고 있다. 그렇기 때문에 학생들의 삶의 만족감 증진을 위해서는 이 분야의 연구가 시급히 이루어져야 할 것이다. 본 연구는 학생들의 심리상태를 대변할 수 있는 마음챙김이 삶의 만족감에 미치는 영향력을 설명해 줌으로써, 미래 학생들의 삶의 질 개선에 유용한 시사점을 제공해 줄 것이다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 선행연구 및 연구가설

사람들은 다양한 이유로 스트레스를 받는다[23]. 적정한 스트레스는 삶의 활력소가 되기도 하지만, 강한 스트레스는 정신적 또는 육체적 질병의 원인이 될 수 있다. 학생들은 취업, 학업, 대인관계 등 다양한 이유로 스트레스를 받고 있다[4][10]. 학생들이 받는 스트레스는 일시적일 수도 있지만, 상황에 따라 지속되는 경우도 많다. 일반적으로 스트레스는 심리적 상태를 불안하게 만들며, 삶의 만족감을 감소시킨다.

김정호(2007)의 연구에 의하면, 스트레스는 건강한 삶

과 밀접한 관련성을 맺는다고 한다[3]. 그렇기 때문에 스트레스를 적게 받는 사람들은 충분한 삶의 만족감을 얻고, 스트레스를 많이 받는 사람들은 삶의 만족감이 결여된다. 스트레스는 사람의 심리적 안정감을 해치기 때문에, 건강한 삶을 위해서는 스트레스를 줄이는 노력이 요구된다[10]. 탁진국(2007)은 직장인의 성별과 직급에 따라 사람들이 받는 스트레스 차이에 대한 차별적 대처 방안의 필요성을 주장하였다[9].

학생들은 직장인과 다르지만, 학생 나름대로 스트레스를 받고 있고, 학생마다 인지하는 스트레스 수준에도 차이가 있다. 일반적으로 학생들이 받는 스트레스는 학년이 올라가고, 취업시기가 다가올수록 증가한다[4]. 이에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 수립하였다.

[가설 1] 학생들의 스트레스는 마음챙김에 부정적 영향을 미칠 것이다.

[가설 1.1] 학생들의 스트레스는 비판단적 수용에 양의 영향을 미칠 것이다.

[가설 1.2] 학생들의 스트레스는 주의집중에 양의 영향을 미칠 것이다.

[가설 1.3] 학생들의 스트레스는 탈중심에 양의 영향을 미칠 것이다.

[가설 2] 학생들의 스트레스는 삶의 만족감에 부정적 영향을 미칠 것이다.

[가설 3] 학생들의 스트레스 증가는 삶의 만족감에 부정적 영향을 미치는데, 학년은 조절효과가 있을 것이다.

과거 심리학 연구자들은 개인의 부정적 심리상태에 많은 관심을 가지고 연구를 했다. 그러나 최근 심리학 연구자들은 개인의 긍정적인 심리에 많은 관심을 가지고 있다[24]. 특히, 긍정심리학 연구자들은 마음챙김에 많은 관심을 가지고 있다[11][13][20]. 마음챙김은 현재의 심리적 건강과 육체적 건강과 밀접한 관련을 맺으면서[5][8], 현재 경험을 잘 받아들이도록 현재 상황을 정확하게 인식하는 과정이다[1][12][13]. 마음챙김은 사람들의 스트레스를 줄이고, 우울한 감정을 줄이는데 효과적이며, 또한 마음챙김을 잘 할수록 생활에 도움을 얻을 수 있다[2][12][18]. 그렇기 때문에 학생들의 마음챙김은 삶의 만족감에 유의한 영향을 미칠 것이다. 이에 따라 다음과 같

은 연구가설을 제시하였다.

[가설 4] 학생들의 마음챙김은 삶의 만족감에 음의 영향을 미칠 것이다.

[가설 4.1] 학생들의 비판단적 수용은 삶에 대한 만족감에 음의 영향을 미칠 것이다.

[가설 4.2] 학생들의 주의집중은 삶에 대한 만족감에 음의 영향을 미칠 것이다.

[가설 4.3] 학생들의 탈중심은 삶에 대한 만족감에 음의 영향을 미칠 것이다.

과거에는 학생들이 고등학교를 졸업하고 대학에 입학하면, 신입생으로써 자유로움을 누릴 수 있었다. 그러나 최근 경기침체와 더불어 극심한 경쟁은 대학교 신입생들의 여유를 빼앗아 갔다. 최근에는 대학교에 입학하면서 신입생 때부터 미래를 준비하는 것이 일반화 되어있다. 그렇기 때문에 대학교 신입생으로써 누려야 할 시간적 및 정서적 자유가 과거에 비해 상대적으로 줄어들었다. 예를 들면, 대학교 신입생들은 미래를 위해 영어시험, 자격증시험, 자기개발 등에 몰입함으로써 바쁜 생활을 하게 되었다[7].

마찬가지로, 대학에서도 학생들에게 보다 밝은 미래를 열어주기 위해 다양한 교육 및 연수, 학습 프로그램을 제공하고 있다. 이러한 현상에 힘입어 학생들은 신입생 때부터 졸업하기까지 사회인이 되기 위한 많은 준비를 하게 되었다. 학생들은 학년이 올라갈수록 보다 많은 스트레스 환경에 처하게 되었고, 더불어 학년이 올라갈수록 미래에 대한 걱정과 근심, 불안감이 휩싸이게 되었다[4]. 따라서 본 연구에서는 학생들의 삶의 만족감이 학년이 올라갈수록 감소하게 될 것이라는 연구가설을 수립하였다.

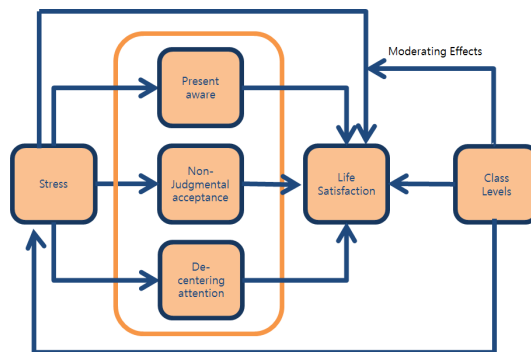
[가설 5] 학생들은 학년이 올라갈수록 스트레스가 증가할 것이다.

[가설 6] 학생들은 학년이 올라갈수록 삶의 만족감이 감소할 것이다.

## 2.2 연구모델

본 연구에서는 학생들이 받는 스트레스가 마음챙김에 미치는 영향과 마음챙김이 삶에 대한 만족감에 미치는 영향, 그리고 학년이 올라갈수록 학생들이 받는 스트레

스와 삶의 만족감의 조절효과 분석을 위해 [Figure 1]과 같은 연구모델을 제안하였다.



[Figure 1] Research Model

## 3. 연구방법론

### 3.1 연구변수

본 연구에서는 선행연구에 입각해 연구변수를 구성하였다. 본 연구에 이용된 측정변수는 스트레스, 마음챙김, 삶의 만족감, 학년이다. 특히, 마음챙김 변수의 측정은 주의집중, 탈중심, 비판단적 수용으로 구분하였다. 스트레스 변수는 김정호(2007), Langer et al.(1975), Selye(1974)의 연구를 참고해 학생들의 스트레스를 학업 성적, 취업, 수업, 인간관계, 경제성으로 측정항목을 구성하였다 [3][19][23]. 마음챙김 척도는 Brown, Ryan(2003)이 개발한 MAAS(Mindfulness, Attention, Awareness Scale) 척도가 있다. 본 연구에서는 Suh, Lee(2010)의 연구에 이용된 15개의 MAAS 측정항목을 이용하였다[12]. 삶의 만족감 측정은 Diener et al.(1985)이 개발한 SWLS (Satisfaction with Life Scale)를 이용하였다[26].

### 3.2 조사개요

본 연구에서는 측정항목을 이용해 설문조사를 수행하였다. 측정은 7점의 리커트 척도항목을 이용하였다. 1점은 「매우 그렇지 않다」, 7점은 「매우 그렇다」를 의미한다. 조사는 2010년 6월에 대학교 학생들을 상대로 온라인 설문조사를 하였다. 설문조사에 앞서 학생들에게 설문조사의 목적에 대해 설명을 하였고, 학생들의 자발적 참여를 통해 설문 응답을 받았다. 설문조사를 통해 229개

의 유효응답을 얻었다. 통계분석 소프트웨어는 SMART PLS 2.0을 이용하였다.

## 4. 통계분석

### 4.1 분석 및 절차

본 연구에서는 PLS(partial least squares)를 이용해 구조모델과 측정모델을 분석하였다. PLS는 적은 수의 데이터로 유용한 결과를 얻을 수 있는 통계처리 방법론이고, 더불어 초기 탐색적 연구 분야에서 탁월한 결과를 도출해주는 방법론으로 최근 사회과학연구 분야에서 많이 이용되고 있다 [15][16]. 본 연구에서는 설문조사 응답자들의 인구통계학적 특성을 분석하였고, 그리고 측정모델 분석을 통해 측정변수의 신뢰성과 타당성을 분석하였다. 그리고 구조모델 분석을 통해 종속변수와 독립변수 사이의 인과관계 파악하였다.

### 4.2 인구통계학적 특성

응답자의 인구통계학적 특징은 다음과 같다. 첫째, 성별 특성을 살펴보면 남학생은 131명으로 나타났고, 여학생은 98명으로 나타났다. 둘째, 설문 응답자의 1일 인터넷 이용시간을 살펴보면, 2시간 이하의 이용자가 61명으로 나타났고, 2시간에서 4시간 동안 인터넷을 이용하는 이용자는 117명으로 나타났고, 4시간 이상 인터넷을 이용하는 사람은 51명으로 나타났다. 셋째, 응답자의 분포를 살펴보면, 1학년은 80명으로 나타났고, 2학년은 50명으로 나타났다. 그리고 3학년은 55명으로 나타났고, 4학년은 44명으로 나타났다. 넷째, 연령별 특성을 살펴보면, 20세 이하는 60명으로 나타났고, 21세~25세는 149명으로 나타났고, 26세 이상은 28명으로 나타났다.

### 4.3 측정모델

본 연구에서는 먼저 측정변수에 대한 신뢰성을 확인하였다. 사회과학연구에서는 측정변수의 신뢰성 기준으로 CA(Cronbachs Alpha), CR(Composite Reliability) 값을 이용한다. 일반적으로 CA와 CR 값이 0.7을 넘을 때, 측정변수의 신뢰도가 존재한다고 한다. 본 연구에 이용된 측정변수의 CR 값은 모두 0.7을 넘는 것으로 나타났고, CA 값은 스트레스 변수의 CA 값은 0.7을 약간 밑도는 것으로 나타났고, 나머지 변수들은 모두 0.7을 상회하는 것으로 나타났다[21]. 전반적으로 측정변수의 신뢰도 값은 만족할 수준의 결과를 보여주었다.

더불어, 판별타당성 평가 기준은 다양한데, 일반적으로 AVE(average variance extracted)의 제곱근 값과 다른 상관관계 계수 값을 비교하는 기준을 많이 이용한다. <Table 1>에 나타난 것처럼, AVE 제곱근 값은 다른 상관관계 계수 값보다 전반적으로 높게 나타났다. 그렇기 때문에 본 연구에 이용된 측정변수들은 충분히 판별타당성을 확보한 것으로 나타났다[17][22].

### 4.4 구조모델

본 연구에서는 스트레스, 마음챙김(비판단적 수용, 주의집중, 탈중심), 삶의 만족감의 관계, 그리고 학년에 따른 조절효과를 분석하였다. 실증분석 결과는 <Table 2>에 나타나 있다.

먼저, 연구모델 종속변수의 설명력(R Squares)을 살펴보면, 비판단적 수용의 설명력은 0.012로 나타났고, 탈중심의 설명력은 0.194, 주의집중의 설명력은 0.005, 삶의 만족감의 설명력은 0.174, 스트레스의 설명력은 0.055로 나타났다.

<Table 1> Reliability and Validity

	CR	CA	NJA	LS	ST	DCA	PA	CL
NJA(non-judgmental acceptance)	0.884	0.849	0.778*					
LS(Life Satisfaction)	0.895	0.854	-0.220	0.793*				
ST(Stress)	0.819	0.670	0.112	-0.272	0.778*			
DCA(de-centering attention)	0.877	0.834	0.496	-0.262	0.072	0.768*		
PA(present aware)	0.881	0.832	0.474	-0.340	0.441	0.365	0.773*	
CL(Class Levels)	1.000	1.000	-0.117	0.029	0.234	-0.044	0.108	1.000*

\* : square root of AVE

〈Table 2〉 Results

Hypo.	Path Coefficient	T-Statistics	Results
[H 1-1]	0.112	2.280 ***	Accept (+)
[H 1-2]	0.072	1.462	Reject
[H 1-3]	0.441	11.979 ***	Accept (+)
[H 2]	-0.220	4.415 ***	Accept (-)
[H 3]	-0.083	1.035	Reject
[H 4-1]	-0.022	0.428	Reject
[H 4-2]	-0.160	3.920 ***	Accept (-)
[H 4-3]	-0.171	2.908 ***	Accept (-)
[H 5]	0.234	5.290 ***	Accept (+)
[H 6]	0.088	1.882 **	N/S

※ Bootstrapping times : 500  
 ※ \* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\*: p < 0.001  
 ※ N/S : Not Support

가설검증결과는 다음과 같다. 첫째, [가설 1-1]은 경로 계수 = 0.112, T-Statistics = 2.280(\*\*\* P < 0.001)로 채택되었다. [가설 1-2]는 경로계수 = 0.072, T-Statistics = 1.462로 기각되었다. [가설 1-3]은 경로계수 = 0.441, T-Statistics = 11.979(\*\*\* P < 0.001)로 채택되었다. 둘째, [가설 2]는 경로계수 = -0.220, T-Statistics = 4.415(\*\*\* P < 0.001) 채택되었다. 셋째, [가설 3]은 경로계수 = -0.083, T-Statistics = 1.035 기각되었다. 즉, 학년이 올라갈수록 스트레스를 많이 받아 삶의 만족감이 감소될 것이라는 가설이 채택되지 않았다. 넷째, [가설 4-1]은 경로계수 = -0.022, T-Statistics = 0.428로 기각되었다. [가설 4-2]는 경로계수 = -0.161, T-Statistics = 3.920(\*\*\* P < 0.001) 채택되었고, [가설 4-3]은 경로계수 = -0.171, T-Statistics = 2.908(\*\*\* P < 0.001) 채택되었다. 마음챙김 구성요소인 비판단적 수용은 삶의 만족감에 음의 영향을 미친다는 가설은 채택되지 않았고, 주의집중과 탈중심은 삶의 만족감에 양의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, [가설 5]는 경로계수 = 0.234, T-Statistics = 5.290(\*\*\* P < 0.001)로 채택되었다. 여섯째, [가설 6]은 경로계수 = 0.088, T-Statistics = 1.882(\*\*\* P < 0.001)로 기각되었다. 이 가설은 기대했던 것과 달리, 학생들은 대학생활을 하면서 학년이 올라갈수록 삶의 만족감이 개선되는 것으로 나타났다.

## 5. 결론

### 5.1 연구결과의 토론 및 시사점

본 연구의 토론 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 학생들의 삶에 있어 스트레스는 학생들의 비판단적 수용과 탈중심에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 학생들은 학년이 올라갈수록 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 실증분석 결과는 극한 경쟁상황에 놓인 사회상을 반영하고 있다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 학생들이 보다 개선된 삶의 질을 추구하도록 스트레스 관리 및 마음챙김에 대한 대책이 이루어져야 할 것이다. 즉, 현 상황은 극한 경쟁으로 취업이 어려운 상태이기에 학생들은 스트레스를 받고 있으며, 심리적 안정을 이루지 못하고 있다. 이에 따라 학생들은 스스로 마음의 주인이 되기 위한 노력이 요구된다. 예를 들면, 학생들은 스트레스 해소를 위해 자연 경관에 심취, 여행, 운동, 명상 수행 등도 좋은 대안이 될 것이다[6][10]. 더불어, 학교에서 다양한 정서 함양 및 취업 강화 프로그램 청취, 여가생활을 통한 삶의 재충전, 다양한 사회활동 참여 등도 스트레스 해소에 도움을 줄 것이다. 또한 정부 차원에서도 학생들의 스트레스 해소를 위해 다양한 대학 교육정책, 취업장려정책, 고용정책 개발 등으로 미래의 불확실성을 줄여주고 희망을 제공해 줄 수 있도록 노력해야 할 것이다.

둘째, 학생들의 탈중심과 주의집중이 삶의 만족감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김이 안될수록 학생들의 삶의 만족감이 결여됨을 알 수 있다. 따라서 학생들은 삶의 만족감에 영향을 미치는 요소 중 하나인 마음챙김을 잘 하도록 노력해야 할 것이다. 이를 학생들은 인간관계 형성에 있어 혼란을 가중시키는 갈등을 최소화하고, 더불어 긍정적 정서 함양을 위한 독서 및 봉사, 그리고 명상 프로그램 체험 등과 같은 노력을 해야 할 것이다.

셋째, 학생들은 학년이 올라갈수록 삶의 만족감이 높아지는 것으로 나타났다. 이는 학생들이 대학에서 다양한 전공 및 교양 교육을 통해 다양한 지식을 습득하고, 다양한 사람들과 관계 형성을 통해서 삶의 만족감을 느끼는 것으로 해석할 수 있다. 그러므로 대학 교육이 학생들에게 가치관 형성 및 삶의 방향 수립에 유익한 기능을 제공하는 것으로 판단할 수 있다. 그러므로 학생들은 대학 내에서 보다 다양한 활동과 학습을 통해 삶의 만족감

을 증진시킬 수 있도록 노력해야 할 것이다.

### 5.2 연구의 한계점 및 향후 연구방향

본 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째, 본 연구는 특정 지역의 학생을 상대로 실증조사 한데 한계가 존재한다. 학생들의 스트레스에 영향을 미치는 중요한 요소 중 하나가 취업이다. 실제 학생 취업률은 수도권 대학 및 지방 대학, 4년제 대학 및 2년제 대학, 전공 여부에 따라 차이가 존재한다. 그렇기 때문에 연구결과의 일반화에는 신중을 기해야 할 것이다. 미래 연구에서는 보다 체계적인 샘플링 프로세스에 입각한 실증조사가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 삶의 만족감에 영향을 미치는 변수로 마음챙김을 도입하였다. 실제 학생들의 삶의 만족감에 영향을 미치는 변수는 다양하다. 그럼에도 불구하고, 다양한 변수를 반영하지 않은데 한계가 존재하며, 더불어 학생들의 상황적 특성을 고려하지 않은데 연구의 한계가 존재한다. 예를 들면, 학생들 가정의 경제적 수준, 학생들의 삶에 대한 열정, 학생들의 적응 적합도, 학생들의 성격 등이 반영된다면, 보다 좋은 연구결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다. 그러므로 미래 연구에서는 보다 다양한 인구통계학적 특성을 고려한 연구가 이루어져야 할 것이다.

### ACKNOWLEDGMENTS

The author would like to thank the editor and three anonymous reviewers of this journal for the insightful comments and suggestions. I am very thankful to professor Suh, S.M. of Chung-Ang University for the help in collecting data and developing the idea in this paper. This work was supported by Sangji University Research Grant in 2013.

### REFERENCES

[1] Kyo Heon Kim,, Mindfulness, Self-Regulation, and Wisdom, The Korean Journal of Health Psychology,

Vol. 13, No. 2, pp. 285-306, 2008 (in Korean).

- [2] Jung Ho Kim, What Is Mindfulness?: Suggestions for Clinical and Everyday Application of Mindfulness, The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 9, No. 2, pp. 511-538, 2004 (in Korean).
- [3] Jung Ho Kim, The Relationship between Life Satisfaction/Life Satisfaction Expectancy and Stress/Well-Being: An Application of Motivational States Theory, The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 12, No. 2, pp. 325-345, 2007 (in Korean).
- [4] Nweway NEWS(Young-Bok Shin reporter), University academic reasons to stop, "Work Stress tuition burden", 13 Sep. 2012 (in Korean)
- [5] Sung Hyun Park, Seoung Yun Sung, The Moderating Effect of Mindfulness Between Self-Focused Attention and Psychological Well-Being, Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, Vol. 20, No. 4, pp. 1127-1147, 2008 (in Korean).
- [6] Seong Mu Suh, Ji Woo Lee, The Influence of Sales Associate's Happiness on Burnout: Mediating Roles of Mindfulness and Emotional Intelligencem, Korean Management Review, Vol. 39 No. 3, pp. 707-737, 2010 (in Korean).
- [7] Yonhap NEWS (In-You Kim Reporter), an annual social costs caused by stress 37.5 trillion, 2012, 8, 8 (in Korean)
- [8] Hyoun Kab Chang, Therapeutic Application of Meditation to the Stress-Related Disorders, The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 9, No. 2, pp. 471-492, 2004 (in Korean).
- [9] Jin Kook Tak, Differences in both emotional intelligence and the relations of emotional intelligence to job Stress and stress coping based on sex and job position, The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 12, No. 2, pp. 307-324, 2007 (in Korean).
- [10] Sung Hawe Hwang, Joung Koo Park, The Stress-Buffering Effect of Natural Environment on the Job-Seeking of the Students: Focused on

- Savanna Theory, *Tourism Review*, Vol. 24, No. 3, pp. 85-102, 2009 (in Korean).
- [11] K.W., Brown, T., Kasser, Are psychological and ecological wellbeing compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle, *Social Indicators Research*, Vol. 74, pp. 349-368, 2005.
- [12] K.W. Brown, R.M. Ryan, The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, pp. 822-848, 2003.
- [13] K.W. Brown, R.M. Ryan, J.D. Creswell, Mindfulness : Theoretical foundations and evidence for its salutary effects, *Psychological Inquiry*, Vol. 18, No. 4, pp. 211-237, 2007.
- [14] J.W. Carson, K.M. Carson, K.M. Gil, D.H. Baucom, Mindfulness-based relationship enhancement, *Behavioral Therapy*, Vol. 35, pp. 471-494, 2004.
- [15] W.W. Chin, A. Gopal, W.D. Salisbury, Advancing the theory of adaptive structuration: The development of a scale to measure faithfulness of appropriation, *Information Systems Research*, Vol. 8, No. 4, pp.342-367, 1997.
- [16] W.W. Chin, The partial least squares approach to structural equation modeling, Marcoulides, G.A. (ed.), *Modern Methods for Business Research*, Lawrence Erlbaum, Mahway, NJ, USA, 1998.
- [17] C. Fornell, D.F. Larcker, Evaluating structural equation models with unobserved variables and measurement error, *Journal of Marketing Research*, Vol. 18, No. 1, pp. 39-50, 1981.
- [18] J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York : Delacorte, 1990.
- [19] E.J. Langer, I.L. Janis, J.A. Wolfer, Reduction of Psychological Stress in Surgical Patients, *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 11, No. 2, pp. 155-165, 1975.
- [20] E.J. Langer, A.I. Piper, The Prevention of Mindlessness, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, No. 2, pp. 280-287, 1987.
- [21] J.C. Nunnally, I.H. Bernstein, *Psychometric Theory*, 3rd ed. McGraw-Hill, New York, 1994.
- [22] A. Segars, Assessing the Unidimensionality of Measurement: A Paradigm and Illustration within the Context of Information Systems Research, *Omega*, Vol. 25, No. 1, pp. 107-121, 1997.
- [23] H. Selye, *Stress without distress*, Philadelphia: Pocket Books, 1974.
- [24] M.E.P. Seligman, M. Csikzentrmihalyi, Positive psychology: An Introduction, *American Psychologist*, Vol. 55, pp. 5-14, 2000.
- [25] K.E. Weick, T. Putnam, Organizing for Mindfulness: Eastern Wisdom and Western Knowledge, *Journal of Management Inquiry*, Vol. 15, No. 3, pp. 275-287, 2006.
- [26] E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, pp. 71-75, 1985.

#### 임 세 현(Lim, Se Hun)



- 1998년 2월 : 중앙대학교 경영학과 (경영학사)
- 2000년 8월 : 중앙대학교 대학원 경영학과(경영학석사)
- 2003년 8월 : 중앙대학교 대학원 경영학과(경영학박사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 상지대학교 경영정보학과 부교수
- 관심분야 : e-비즈니스, 물류IT, 행복과 건강, 디자인 경영 등
- E-Mail : slimit@sj.ac.kr